



Muskelstoffwechsel – ein ständiges Gleichgewicht

Unsere Muskeln erneuern sich ständig. Das bedeutet: Alte oder beschädigte Proteine im Muskel werden abgebaut und durch neue ersetzt. Dieser Prozess läuft kontinuierlich ab und ist wichtig, damit die Muskeln gesund, belastbar und leistungsfähig bleiben. Dabei gibt es zwei Vorgänge: den Abbau und den Aufbau von Muskelprotein (Muskelproteinsynthese). Im Normalfall sind diese beiden Prozesse im Gleichgewicht.

Für den Muskelaufbau benötigt unser Körper Protein aus dem Essen. Während der Verdauung werden Nahrungsproteine in ihre Bausteine (Aminosäuren) zerlegt. Diese gelangen über das Blut zu den Muskeln, wo daraus neues Muskelprotein aufgebaut wird. Gleichzeitig werden beim Muskelabbau Aminosäuren freigesetzt. Nicht benötigte Aminosäuren werden über die Nieren ausgeschieden, während andere für den Aufbau neuer Muskelproteine genutzt werden.

Wie funktioniert unser Muskelstoffwechsel?

